

MONTGOMERY COUNTY RECREATION DEPARTMENT

# LONG BRANCH SENIOR CENTER

LONG BRANCH COMMUNITY CENTER

8700 PINEY BRANCH ROAD, SILVER SPRING, MD 20901

240 777-6975

HTTP://MONTGOMERYCOUNTYMD.GOV/REC



## Febrero 2011

Elizabeth Ortega-Lohmeyer, Directora,  
Personal: Richard Gutiérrez, Celibel Cortes, Carol Clatterbuck, Leah Kwait-Blank,  
Nancy Martínez, Philler Johnson

El Centro de Adultos de Long Branch está abierto de las 10:00 am hasta las 2:00 pm de Lunes a Viernes; el Centro sigue las siguientes reglas cuando el Tiempo es Inclemente:

Cuando las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery cierran debido al mal tiempo, el Centro de Adultos está abierto, no se sirve almuerzo, no hay transporte, no hay clases o actividades.

Cuando las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery abren dos horas tarde, el Centro está abierto, no se sirve almuerzo.

Comité de Asesoramiento de Long Branch  
Reunión Anual General  
Martes, 8 de Febrero, 2011  
12:00 pm a 1:00 pm - Salón Lounge

Las Elecciones han sido postergadas hasta el Jueves 3 de Marzo

**Celebremos  
Día de la Amistad  
Lunes 14 de Febrero  
12pm to 2pm**

Música Internacional Romántica  
Gracias al National Theatre  
Community Vaudeville y la  
presentación de Bill Davis con su  
guitarra; profesora María Lojo en  
el piano, Nancy Martínez con su  
guitarra, el grupo de las Damas de  
Long Branch, comida deliciosa y  
mucho amor. Costo: \$8.00.

## Programas de Febrero ORADORES, ENTRETENIMIENTO Y EVENTOS ESPECIALES

**Baile en Long Branch! Practique sus mejores pasos de salsa, merengue, jazz y más en cualquier momento en el salón**



**Social Hall B. El ritmo le pertenece a usted.**



**Todos los programas son gratis excepto cuando se indica. Llame a nuestra oficina al 240-777-6975 si tiene alguna pregunta, gracias.**

### **Martes, 1ro, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

### **10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego que usted desee, beba una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua, agregue pan con crema de queso o mantequilla.

### **10:00 am Película**

### **10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

### **11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

### **11:00 am: Clases de Español para Principiante**

Instructores Xiomara Martínez y Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseñan el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

### **11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

### **11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

### **11:30 am: T'ai Chi y Ejercicios de Respiración**

Tai Chi es una forma de ejercicios muy popular que fomenta a ser más activo mejorando el potencial de su salud dramáticamente por medio de movimientos suaves, respiración profunda y enfocándose en su mente. Le ayuda a reducir la presión alta, artritis y mejora la digestión y mucho más. El Instructor es Meter Mosher. El costo es \$1.00 por persona por clase.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Alverjitas picadas, Pescado al Horno en Salsa de Mantequilla y Limón, Zanahorias, Ensalada, biscocho de Maíz, Pedacitos de Piña al Jugo, Café, Té, y Agua.

**Miércoles, Febrero 2, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. Habilidades de dibujo no es necesario. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Kaiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Asado de Carne con Salsa, Camotes, Ensalada de Espinaca, Pan, Puré de Manzana con Canela, Jugo de Naranja, Café, Té, y Agua.



**Jueves, Febrero 3, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am – 12:00 pm: Ame su Corazón Todos los Días**

Leni Barry, enfermera del hospital Suburban presenta un seminario de hábitos saludables que incluirá una discusión entre los participantes, se presentará un DVD y materiales escritos para que los asistentes se lleven con ellos. El programa es en inglés con interpretación en español.

**12:00 pm a 2pm: Conozca los números de su Presión**

Este programa de evaluación de factores de riesgo para un corazón saludable (peso) incluye medida de presión, ritmo del corazón y llenado de una tarjeta de su perfil. En cada visita que la enfermera haga una vez al mes se le hará un re-evaluación de su presión de sangre y cada individuo/a podrá así mantener en record de su progreso. Es importante que cada uno tenga una meta en la que estén trabajando para que realmente con instrucciones puedan hacer cambios en su estilo de vida para que les ayude a mantener un corazón saludable.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm: Voleibol Sentado**

Voleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**12:00 pm: Reunión del Comité de Consejeros de Long Branch Seniors.**

**1:00 pm: Almuerzo,** Pierna de Pollo al Horno, Frejoles, Brócoli, Ensalada, Pan, Dulce de Durazno, Café, Té, y Agua.

**Viernes, Febrero 4, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

**12:00 pm: Continúe aprendiendo Español**

El instructor Waldo Pinto nativo de Latino América, enseña a aquellos que deseen continuar desarrollando sus habilidades aprendiendo español incluyendo gramática; se necesita traer el libro Easy Spanish Step-by-Step por Barbara Brestein. 15 semanas.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sancochado de Pavo, Kale cortada, Ensalada, Pan, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.



**Lunes, 7, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am – 2:00 pm Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Verduras, Pavo al Horno, Puré de Papas con salsa, Bruselas, Pan Frutas al Jugo, Café, Té y Agua.



**Martes, 8th, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am: Baile con Annetta**

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:00 am: What you Need to know about Oral Health**

Lecture given by a specialist from Health and Wellness Program of the Adventist Healthcare, session is in English and Spanish.

**11:30 am: T'ai Chi y Ejercicios de Respiración**

Tai Chi es una forma de ejercicios muy popular que fomenta a ser más activo mejorando el potencial de su salud dramáticamente por medio de movimientos suaves, respiración profunda y enfocándose en su mente. Le ayuda a reducir la presión alta, artritis y mejora la digestión y mucho más. El Instructor es Meter Mosher. El costo es \$1.00 por persona por clase.

**11:30 am: Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados**

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000. Gratis.

**11:00 am: Clases de Español para Principiante**

Instructores Xiomara Martínez y Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseñan el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**12:00 pm: BINGO**

Learn and play the Latin American equivalent to Bingo; play for fun or for prizes. Cost \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pollo al Estilo Terazzini, Ensalada, Pan, Manzanas hervidas, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.



**Miércoles, Febrero 9th, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a está sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. Habilidades de dibujo no es necesario. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Carne al BBQ, Pan, Maíz al O'Brien, Ensalada, Tajadas de Duraznos, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.



**Jueves, Febrero 10th, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

VASA celebrates Tan Mao New Year or Year of the Cat and their first anniversary. For information please contact Ms. Quynh Nguyen at 301.588.6862.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:00 am: Prevention Oral Health Disease**

Susan W. Polydoroff, RDH, Coordinator of the Senior Dental Program of MCHHS teaches good daily Oral Health Habits. English and Spanish.

**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**1:00 pm: Almuerzo,** Pescado al Horno, con salsa cremosa de Dill, Arroz Pilaf, Vegetales al estilo California, Pan, Plátano, Jugo de Piña, Café, Té y Agua.

**Viernes, Febrero 11, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am - 2:00 pm Chinese American Senior Services Association (CASSA.)**

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**12:00 pm: Continúe aprendiendo Español**

El instructor Waldo Pinto nativo de Latino América, enseña a aquellos que deseen continuar desarrollando sus habilidades aprendiendo español incluyendo gramática; se necesita traer el libro Easy Spanish Step-by-Step por Barbara Brestein. 15 semanas.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$1.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Pierna de Pollo al Horno, con Salsa Curry, Papa al horno, Ensalada de Espinaca, Pan, Fruta Gelatinaza, Café, Té y Agua.

**Lunes, 14, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am - 12p m: Conozca su Presión Arterial**

El programa de Salud y Mejoría de Adventist Healthcare le tomará su presión de sangre cada segundo Lunes del mes.

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**12:00 pm a 2:00 pm: Almuerzo del Día de la Amistad**, Pollo a la Parrilla, Papas Rojas a la Parrilla con Cebolla, y Ají Verde, Vegetales al Vapor, Pan con Mantequilla, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.



**Martes, 15, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Clases de Español para Principiante**

Instructores Xiomara Martínez y Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseñan el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am: T'ai Chi y Ejercicios de Respiración**

Tai Chi es una forma de ejercicios muy popular que fomenta a ser más activo mejorando el potencial de su salud dramáticamente por medio de movimientos suaves, respiración profunda y enfocándose en su mente. Le ayuda a reducir la presión alta, artritis y mejora la digestión y mucho más. El Instructor es Meter Mosher. El costo es \$1.00 por persona por clase.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**1:00 pm: Almuerzo**, Asado de Pavo con Salsa, Espinaca cortada, Ensalada de Tres Frejoles, Pan, Naranja, Café, Té y Agua.



**Miércoles, Febrero 16 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a está sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. Habilidades de dibujo no es necesario. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: U Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Celebración de Cumpleaños!**

Todo aquel que cumple años en Febrero, corta la torta hoy día.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa Minestrón, Tuna a la Olla con Fideos, Pan, Ciruelas de Lata, Café, Té y Agua.

**Jueves, Febrero 17, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**1:00 pm: Almuerzo**, Carne con Jengibre, Arroz Integral, Coliflor con Rocoto Rojo, Pan, Peras cortadas al Jugo, Jugo de Piña y Naranja, Café, Té y Agua.

**Viernes, Febrero 18, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am- 2:00 pm Chinese American Senior Services Association (CASSA).**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores

Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Continúe aprendiendo Español**

El instructor Waldo Pinto nativo de Latino América, enseña a aquellos que deseen continuar desarrollando sus habilidades aprendiendo español incluyendo gramática; se necesita traer el libro Easy Spanish Step-by-Step por Barbara Brestein. 15 semanas.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$1.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Fideos con Salsa de Carne, Ensalada, Pan, Plátano, Jugo de Cerezos y Manzana, Café, Té y Agua.

**Lunes, 21 de Febrero  
Centro está cerrado  
Para celebrar el Dia del Presidente**



**Martes, 22, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**9:30am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:30 am: Baile con Annetta**

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Clases de Español para Principiante**

Instructores Xiomara Martínez y Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseñan el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am: T'ai Chi y Ejercicios de Respiración**

Tai Chi es una forma de ejercicios muy popular que fomenta a ser más activo mejorando el potencial de su salud dramáticamente por medio de movimientos suaves, respiración profunda y enfocándose en su mente. Le ayuda a reducir la presión alta, artritis y mejora la digestión y mucho más. El Instructor es Meter Mosher. El costo es \$1.00 por persona por clase.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm: Spanish Advanced Beginner**

Beginner class covers the first half of text and Adv. Beginner covers the remainder, 15 weeks.

**1:00 pm: Almuerzo**, Asado de Carne en tajadas, Puré de papas, Zanahorias, Coliflor, Ensalada, Pan, Plátano, Café, Té y Agua.



**Miércoles, Febrero 23, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 12:00 pm: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**11:00 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pescado al Horno, en Salsa de Mantequilla con Limón, Frejoles, Zanahorias, Brócoli, Pan de Centeno, Postre de Peras, Café, Té y Agua.



**Jueves, Febrero 24, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:30 am: Llame y se va en el Bus**

Aprenda de un miembro del personal del de la División de Transito del Condado de Montgomery sobre los servicios especiales que ofrecen.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm – 1:00 pm: Santé Discussion Group - Family Relations**

In co-sponsorship with Affiliated Santé Group, Therapist Maricela Barroso focuses this interactive group on developing skills to help cope with everyday life. Session is in Spanish only.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Tomate, Chuleta de Chancho con Salsa de Mostaza, Alverjitas, Calabaza, Pan de trigo, Puré de Manzana, Café, Té y Agua.

**Viernes, Febrero 25, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am - 2:00 pm Chinese American Senior Services Association (CASSA).**

**10:30 am: 10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**11:00 am: Continúe aprendiendo Español**

El instructor Waldo Pinto nativo de Latino América, enseña a aquellos que deseen continuar desarrollando sus habilidades aprendiendo español incluyendo gramática; se necesita traer el libro Easy Spanish Step-by-Step por Barbara Brestein. 15 semanas.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$1.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Masa de Carne al Horno, Camotes al Horno, Ensalada, Pan de Trigo, Duraznos Picados al Jugo, Jugo de Cerezo y Manzana, Café, Té y Agua.



**Lunes, 28, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am - 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am a 12:00 pm: Tutoría de Computadoras**

Si ha tomado clases de computación, los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am a 12:00 pm: Clases de Inglés**

Aprenda a hablar inglés utilizando el programa de computadora "Rosetta Stone" Clase de Inglés Básico dado por voluntarios.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**10:30 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a está sesión, el equipo está disponible para su uso.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**12:00 pm: Spanish Club**

Practice your Spanish conversation skills with native speaker and volunteer Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Senior Fit: Flexibility and Strengthening Exercise Program**

Patricia Smith is the instructor of this program designed especially for seniors age 55 and older. This free 45-minute exercise program starts with a 10 minute warm-up cardio vascular workout, then the focus is on increasing strength and muscle endurance while improving balance, flexibility and reducing the risk of osteoporosis, diabetes, heart disease, and obesity. Co sponsored by Holy Cross Hospital, and Kaiser Permanente. Permission from your health provider is required before beginning the program. Forms are available at the senior center reception desk.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pescado al Horno con salsa de jengibre, Arroz Pilaf, Verduras sancochadas al estilo Californiano, Ensalada, Pan, Puré de Manzana, Café, Té y Agua.



**Otros Programas**

**Grupo de Adultos de Cambodia**

Se reúne en Long Branch los viernes de 10:00 am a 11:30 am para practicar T'ai Chi. Llame a Seng Cau al 240-485-6667 para confirmar la fecha.

**Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

Se reúnen los Lunes y Viernes de, 10:00 am – 2:00 pm, contacte a, Vivien Hsueh, Presidente, al 301-530-4880 o por e-mail [vhsueh@aol.com](mailto:vhsueh@aol.com). Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

**The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

Se reúne todos los Martes de 10:00 am a 2:00 pm. Contacte al Presidente *LamBáo Nguyễn* al (443) 852-7223; o por e-mail [lambao@comcast.net](mailto:lambao@comcast.net) Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

### **Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados**

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000.

### **The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

Se reúne cada Jueves de 10:00 am a 2:00 pm, para más información por favor llame a Quynh Nguyen al 301.588.6862.

## **Servicios en el Centro de Adultos**

**Uso del Gimnasio** Todas las personas mayores (55 años o más) que tienen su tarjeta de identificación pueden hacer uso adecuado y conveniente de las máquinas de ejercicios en el primer piso entre las 10:00 am y 2 pm por \$50 al año, sólo de lunes a viernes. Se requiere ropa adecuada, pantalones y zapatos de tenis.

### **Centro de Alimentos de Manna:**

Manna distribuye alimentos a los miembros de la comunidad de Long Branch los miércoles de 5:00 pm a 7:00 pm. El centro de adultos le puede referir a Manna, si tiene preguntas llame a Manna al 301-424-1130.

### **Cuidado de Salud Móvil:**

Provee servicios básicos del cuidado de salud para los residentes del Condado de Montgomery que no tienen seguro médico los viernes de 8:30 am a 4:00 pm. Por favor llame al 301-493-2400 para mas información o para hacer una cita.

### **Oficina de Correo Móvil:**

Los jueves de 12:30 pm a 1:00 pm la oficina de correo móvil viene al centro.

### **El Transporte del Autobús al Centro:**

El transporte de autobús de puerta a puerta hacia el centro se ofrece dentro de un área limitada. Para hacer los arreglos o para más información comuníquese con nuestra oficina llamando al **240-777- 6975**.

### **Para Personas Mayores de Edad Incapacitadas**

Las personas incapacitadas están invitadas a participar en el programa para personas de mayor edad. Si usted necesita ayuda adicional o servicios para participar se pueden registrar en el Centro. La notificación se debe recibir dos semanas antes del comienzo de la actividad. Para más información llame al 240-777-6870 o TTY 240-777-6974.

### **TESS Centro de Servicios Comunitarios:**

Ubicado en el 8513 Piney Branch Road, Silver Spring, MD 20901. Ofrece servicios e información acerca de los recursos comunitarios del área, si tiene preguntas por favor llamar a este número 301-565- 7675.

**Llame y Utilice el Taxi:**

El Condado de Montgomery ofrece taxis de servicio público para las personas mayores de edad con bajos recursos económicos. Para obtener más información o una aplicación llame al 301-948-5409.

**Almuerzo - Programa de Nutrición para las Personas de Mayor Edad**

Almuerzos de Lunes – Viernes 1:00 PM,

Proveídos por el departamento de nutrición del condado. Se recomienda a los participantes del programa hacer su reservación o cancelación con 24 horas de anticipación, llamando al teléfono 240-777- 6975 dejar mensaje.

El precio de los almuerzos es \$5.92 para aquellos menores de 60 años. Las personas mayores de 60 años, pueden dar una donación o su mejor aporte. Si por alguna razón no puede llamar para hacer la reservación, su nombre se pondrá en lista de espera.